

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью РАС (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 8.3), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1023 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 8.3) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью РАС (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 99 часов в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью РАС (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально - волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» в 1 классе определяет следующие задачи:

- формирование умения готовиться к уроку;
- формирование представления о колонне, шеренге;
- формирование умения выполнять простейшие строевые действия в колонне и шеренге;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе и определенном ритме;
- формирование умения подпрыгивать на двух ногах и на одной ноге, мягко приземляться в прыжках;
- формирование умения подлезать, пролезать и перелезть через препятствие;
- формирование умения правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и переносить их;
- формирование умения действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя;
- воспитание доброжелательного отношения к товарищам, смелости во время выполнения физических упражнений.

Урочные занятия направлены на углубленное и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям.

Обучение физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Урочные занятия по «физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой – воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

Содержание тем учебного предмета

№ п/п урока	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Из них		
			Контрольные работы	Самостоятельные работы	Практич еские работы
1.	Основы знаний	4		2	
2.	Лёгкая атлетика	29		5	12
3.	Подвижные игры	37		4	6
4.	Гимнастика	29		6	8
	ИТОГО:	99		17	26

Тематическое планирование

№ урока	№ урока по теме	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
		Основы знаний	4
1.	1.1	Правила поведения в физкультурном спортивном зале, на спортивной площадке.	1
2.	1.2	Правила безопасности на занятиях физическими упражнениями. Название снарядов.	1
3.	1.3	Подготовка спортивной формы. Понятие о правильной ходьбе, беге.	1
4.	1.4	Значение утренней зарядки. Понятие о правильной осанке.	1
		Лёгкая атлетика	10
5.	2.1	Ходьба по заданному направлению в медленном темпе.	2
6.	2.2	Медленный бег дыхательные упражнения.	1
7.	2.3	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	1
8.	2.4	Подготовка кистей рук к метанию. Игра «Догони мяч».	1
9.	2.5	Броски и ловля мячей. Игра «догони мяч».	1
10.	2.6	Метание мяча с места правой и левой рукой.	1
11.	2.7	Общеразвивающие и корректирующие упражнения с мячами.	1
12.	2.8	Прыжки в длину с места.	1
13.	2.9	Чередование бега с ходьбой.	1
		Подвижные игры	9

14.	3.1	Подвижные игры «Слушай сигнал».	2
15.	3.2	Подвижные игры «Быстро по местам».	1
16.	3.3	Подвижные игры «Метко в цель».	1
17.	3.4	Коррекционные игры «Запомни порядок».	1
18.	3.5	Коррекционные игры «Летает- не летает».	1
19.	3.6	Подвижные игры «Прыгающие воробушки».	1
20.	3.7	Подвижные игры «Кошки-мышки».	1
21.	3.8	Подвижные игры «Кого назвали, тот и ловит».	1
		Гимнастика	12
22.	4.1	Строевые упражнения. Подвижная игра «Быстро по местам».	1
23.	4.2	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами.	1
24.	4.3	Повороты по ориентирам.	1
26.	4.4	Ходьба по коридору 20см.	1
26.	4.5	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	1
27.	4.6	Стойка на носках. Кружение на месте и в движении.	1
28.	4.7	Лазанье по гимнастической скамейке.	1
29.	4.8	Лазанье по гимнастической стенке.	1
30.	4.9	Подлезание под препятствием.	1
31.	4.10	Подлезание через препятствие.	1
32.	4.11	Перелазание через гимнастическую скамейку.	1
33.	4.12	Коррекционные упражнения. Игра «Запомни порядок».	1
		Лёгкая атлетика	10
34.	5.1	Значение утренней зарядки. Чередование бега с ходьбой до 30мин.	1
35.	5.2	Висы и упоры. Дыхательные упражнения.	1
36.	5.3	Общеразвивающие упражнения с малыми обручами.	1
37.	5.4	Ходьба.	1
38.	5.5	Медленный бег 1-2мин. Дыхательные упражнения.	1
39.	5.6	Специальные беговые упражнения, прыжки с ноги на ногу.	1
40.	5.7	Подготовка кистей рук к метанию.	1
41.	5.8	Метания мяча в цель.	1
42.	5.9	Построение. Бег.	1
43.	5.10	Элементы акробатических упражнений.	1
		Подвижные игры	10
44.	6.1	Игра с элементами ОРУ «Вот так позы».	1
45.	6.2	Игра с элементами «Совушка».	1
46.	6.3	Игра с метанием «Метко в цель».	1
47.	6.4	Игра с бросанием, ловлей «Кого назвали, тот и ловит».	1
48.	6.5	Игра с прыжками «Прыгающие воробушки».	1
49.	6.6	Игра с бегом «Кошки мышки».	1
50.	6.7	Коррекционная игра «Слушай сигнал».	1
51.	6.8	Игра с элементами ОРУ «Удочка».	1

52.	6.9	Игра с бросанием, ловлей «Догони мяч».	1
53.	6.10	Коррекционная игра «Запомни порядок!»	1
		Гимнастика	17
57.	8.1	Метание.	1
58.	8.2	Ходьба. Бег.	1
59.	8.3	Корректирующие упражнения без предметов.	1
60.	8.4	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
61.	8.5	Построение и перестроение.	1
62.	8.6	Ходьба парами. Дыхательные упражнения.	1
63.	8.7	Висы и упоры.	1
64.	8.8	Прыжки. Дыхательные упражнения.	1
65.	8.9	Броски и ловля мячей.	1
66.	8.10	Ходьба по заданному направлению.	1
67.	8.11	Прыжок в длину с места в ориентир.	1
68.	8.12	Акробатические упражнения.	1
69.	8.13.	Подлезания под препятствие и перелезание через них.	1
70.	8.14	Коррекционные упражнения. Игра «Запомни порядок».	1
71.	8.15	Лазанье по гимнастической стенке.	1
72.	8.16	Коррекционные упражнения. Игра «Летает-не летает».	1
73.	8.17	Броски и ловля мячей.	1
		Подвижные игры	6
74.	9.1	Игры с элементами бега.	1
75.	9.2	Игры с элементами метания.	1
76.	9.3	Игры с элементами прыжков.	1
77.	9.4	Игры с элементами бросания и ловли.	1
78.	9.5	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1
79.	9.6	Коррекционные игры.	1
		Лёгкая атлетика	9
80.	10.1	Чередование бага с ходьбой до 30мин.	1
81.	10.2	Висы. Дыхательные упражнения.	1
82.	10.3	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1
83.	10.4	Ходьба. Упражнения на дыхание.	1
84.	10.5	Медленный бег 1-2 мин. Упражнения на дыхание.	1
85.	10.6	Специальные беговые упражнения.	1
86.	10.7	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на дыхание.	1
87.	10.8	Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в горизонтальную цель.	1
88.	10.9	Строевые упражнения. Подвижная игра «Слушай сигнал».	1
		Подвижные игры	12
89.	11.1	Подвижные игры с элементами ОРУ «Вот так позы».	2
90.	11.2	Подвижные игры с элементами ОРУ «Совушка».	1
91.	11.3	Подвижная игра «Метко в цель».	1
92.	11.4	Подвижная игра с бросанием и ловлей «Кого называли, тот и ловит».	1
93.	11.5	Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1

94.	11.6	Подвижная игра с бегом «Кошки и мышки».	1
95.	11.7	Подвижная игра «Быстро по местам».	1
96.	11.8	Подвижная игра с элементами ОРУ «Удочка».	1
97.	11.9	Подвижная игра с бросанием и ловлей «Лови мяч».	1
98.	11.10	Подвижная игра «Гуси лебеди».	1
99.	11.11	Подвижная игра «Слушай сигнал».	1

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1. Скакалки
2. Обручи
3. Теннисные мячи
4. Набивные мячи
5. Мячи волейбольные и баскетбольные
6. Шест
7. Канат
8. Перекладина
9. Гимнастическое бревно
10. Гимнастический «козёл»
11. Гимнастический «конь»
12. Гранаты
13. Гимнастические скамейки
14. Гимнастическая стенка
15. Лыжи
16. Лыжные палки
17. Сетка
18. Эстафетные палки
19. Гимнастические палки
20. Мешочки для метания

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Учащиеся должны:

Иметь представление

о режиме дня, гигиенических требованиях к одежде и обуви при занятиях физической культурой, о видах подвижных игр, видах основных движений человека.

Знать

Основные правила поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр.

Выполнять

Гимнастические, легкоатлетические упражнения, построения, перестроения, строевые упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения по показу и по словесной инструкции.

Уметь

Играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.

